

# 持ち物チェックリスト

※すべてのものに必ず名前を書いてください。

電子機器（カメラ、携帯電話、ゲーム機）の持ち込みは禁止です。

持ち物	いき行	かえり帰
リュックサック(大)またはボストンバッグ すべての中を入れるかばん		
リュックサック(小) 活動用。出発日は★印の中の中を入れる)		
★ハンドブック		
★マイナポータルの医療保険資格情報(PDF)を印刷したもの ※マイナンバーカードそのもののコピーではございません。		
★水筒 (500ml程度で保冷が効くものが望ましい。初日の飲み物を入れてくる)		
★帽子 (必須。つばがあり風で飛びにくいもの。麦わら帽子は不可)		
★雨合羽&折りたたみ傘 (雨合羽は上下の分かれているもの)		
★軍手2セット (子供用が望ましい。アクティビティのときにつかいます)		
★筆記用具 (鉛筆、消しゴムなど)		
★薬 & 酔い止め (必要な方のみ)		
★虫よけ・日焼け止め (必要と思われる方は持ってきてください)		
★おやつ (行き帰りの車内分500円程度、溶けたり腐ったりしないもの)		
着替え (活動しやすく、汚れても問題のない服装と下着など、2泊3日必要分)		
※マウンテンバイク時は怪我防止のため長ズボンを必須としますので最低1着は長ズボンを持ってきてください。		
パジャマ (必要な人だけ、次の日の活動着で代用しても OK)		
靴下 (日数分)		
ファイスタオル (汗や顔を拭く用に2枚程度)		
バスタオル&ボディタオル (シャワー時に使用)		
ハンガー (タオルや服を干すために使います。1~2個)		
ビニール袋 (濡れたもの、汚れたもの、着替えを入れる。5枚程度)		
洗面用具など (歯ブラシ、歯磨き粉)		
学習用具 (必ずではありません。日記など)		

※HP 掲載用のリストです。参加者へ配布されるハンドブックの持ち物が最終決定版となりますので参加される方はハンドブックの持ち物リストを参照して荷造りをお願いします